

011 Refleksi Diri



Berlatih menjadi pendidik yang juga pemelajar. 4 modul

Refleksi Diri

Link = <https://guru.kemdikbud.go.id/pelatihan-mandiri/topik/22>

Webinar

[Berbagi Tips Lulus Validasi Aksi Nyata Pelatihan Mandiri](#) (21-12-2022 pk 18:30 - 20:00 WIB)

Modul Pelatihan = 4

Modul 1 [Mengapa Refleksi?](#) (3 materi)

Modul 2 [Memahami Pembelajaran Mandiri](#) (4 materi)

Modul 3 [Berpikir Reflektif/Refleksi Metakognisi](#) (1 materi)

Modul 4 [Praktik Refleksi](#) (2 materi)

Praktikkan Aksi Nyata

Modul 1 [Mengapa Refleksi?](#) (3 materi)

Dikembangkan oleh Tanoto Foundation.

1. Apa itu Refleksi?

[Apa itu Refleksi?](#)

Klik video = <https://youtu.be/4-XmIQvEpXk>

[Manfaat Kebiasaan Refleksi](#)

Ibu dan Bapak Guru, dokumen ini merupakan pelengkap dari video "Apa itu Refleksi?". Dokumen ini berisi materi tambahan untuk memperkaya pemahaman Ibu dan Bapak Guru terhadap isi video.

[Dokumen dapat di unduh di sini](#) (klik 2 halaman)

[Hubungan antara Refleksi dengan Pemelajar Mandiri](#)

Klik video = <https://youtu.be/dzVLmMYe5ho>

[Latihan Pemahaman](#)

1. Pernyataan berikut yang tepat berkaitan dengan refleksi adalah...

- A. Refleksi berarti bercermin dengan orang lain
- B. Refleksi membantu kita untuk mengenali diri**
- C. Refleksi merupakan bagian dari evaluasi
- D. Refleksi hanya penting dilakukan oleh peserta didik

Jawab : B

2. Metakognisi sangat berkaitan erat dengan...

- A. Kesadaran diri**
- B. Kepercayaan diri
- C. Harga diri
- D. Keyakinan diri

Jawab : A

CERITA REFLEKTIF

Sebagai pendidik, apa yang membuat Anda mempelajari topik ini?

Jawab : Awalnya sulit membedakan Refleksi Pembelajaran dengan Kesimpulan pembelajaran. Setelah mempelajari modul ini, saya sebagai pendidik baru memahami pentingnya Refleksi dalam pembelajaran, bukan hanya untuk peserta didik tetapi juga untuk pribadi.

2. Sikap Dasar dan Lensa Refleksi

[Kegunaan dan Sikap Dasar Refleksi](#)

Klik video = <https://youtu.be/USu6wPmHjg>

4 Lensa Refleksi

Klik video = <https://youtu.be/usFuWc4iSno>

Latihan Pemahaman

1. Selain diri sendiri, yang termasuk dalam 4 lensa refleksi adalah...

- A. Peserta didik
- B. Rekan sejawat
- C. Literatur

D. Semua benar

Jawab : D

2. Pola pikir yang dapat mendukung praktik refleksi kita, kecuali...

- A. Dilakukan dengan sepenuh hati
- B. Jujur dengan diri sendiri

C. Harus dilakukan setiap hari

D. Rasa tanggung jawab dengan peserta didik

Jawab : C

CERITA REFLEKTIF

Bagaimana Anda menilai pola pikir Anda selama ini dalam melakukan refleksi? Pola pikir apa yang masih perlu Anda perbaiki? (Jawablah berdasarkan 3 sikap dasar refleksi yang sudah dipelajari)

Jawab : Pola pikir yang masih perlu diperbaiki dalam melakukan refleksi adalah belum melakukan 4 lensa refleksi. Selama ini refleksi dilakukan hanya dari satu lensa saja yaitu peserta didik, namun lensa lainnya belum dapat terpenuhi dengan baik.

3. Membuat Tujuan Belajar

Membuat Tujuan Belajar (Goal Setting)

Klik video = <https://youtu.be/F3Xt0NtdZJO>

Modul 1: Mengapa Refleksi?

Dokumen ini merupakan rangkuman belajar Modul 'Mengapa Refleksi'. Dokumen ini tidak menggantikan video, tapi untuk memperkuat pemahaman Ibu dan Bapak Guru. Dokumen ini juga dapat diunduh di sini.

[Dokumen dapat di unduh di sini](#)

(Klik 2 halaman)

Latihan Pemahaman

Terdapat tiga jenis tujuan yang bisa ditetapkan. Yang tidak termasuk di dalamnya adalah...

- A. Tujuan Hasil
- B. Tujuan Proses
- C. Tujuan Kinerja

D. Tujuan Prestasi

Jawab : D

CERITA REFLEKTIF

Sebagai pendidik, apa hal yang ingin anda kembangkan pada diri Anda? Dari hal itu, tujuan belajar apa yang bisa Anda buat? (gunakan metode SMART dalam merumuskan tujuan Anda)

Jawab : Yang ingin saya kembangkan pada diri saya yaitu meningkatkan kompetensi diri. Kompetensi bukan hanya dilihat dari sisi profesional melainkan pedagogis.

Post Test

Kerjakan post test

Evaluasi pemahaman modul

Soal & Kunci Post Test Pelatihan Mandiri Topik Refleksi Diri Modul 1

1. Tindakan berpikir tentang pemikiran diri merupakan definisi dari...

- A. Refleksi diri
- B. Kesadaran diri
- C. Harga diri

D. Metakognisi

Jawab : D.

2. Menetapkan tujuan adalah bagian dari proses regulasi diri yang termasuk ke dalam fase...

A. Pemikiran awal

- B. Kinerja
- C. Refleksi Diri
- D. Evaluasi

Jawab : A

3. Manfaat refleksi dalam pembelajaran bagi Pendidik adalah, kecuali...

- A. Mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilakukan
- B. Menyampaikan harapan terhadap pembelajaran yang akan dijalani
- C. Memahami apa saja keperluan dan kebutuhan belajar dari peserta didik
- D. Mengenali kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri**

Jawab : D

4. Anda merefleksikan pendapat murid mengenai pengalaman belajar mereka di kelas. Anda melakukan refleksi dengan menggunakan lensa...

- A. Lensa diri
- B. Lensa pemelajar**
- C. Lensa rekan sejawat
- D. Lensa teori/literatur

Jawab : B

5. Berikut pertanyaan yang benar mengenai refleksi adalah...

- A. Refleksi harus dilakukan setiap hari
- B. Refleksi membutuhkan pemikiran yang terbuka**
- C. Refleksi harus dipaksa agar konsisten
- D. Refleksi harus dilakukan sendirian

Jawab : B

Modul 2 [Memahami Pembelajaran Mandiri](#) (4 materi)
Dikembangkan oleh Tanoto Foundation.

1. Mengetahui Regulasi Diri 1: Fase Pemikiran Awal**[Mengetahui Regulasi Diri 1: Fase Pemikiran Awal](#)**

Klik video = https://youtu.be/8Wd_OoMHMy4

[Mengetahui Efikasi Diri](#)

Ibu dan Bapak Guru, dokumen ini merupakan dokumen pelengkap dari video "Mengetahui Regulasi Diri 1: Fase Pemikiran Awal". Dokumen ini berisi materi tambahan untuk memperkaya pemahaman Ibu dan Bapak Guru akan isi video, khususnya tentang istilah efikasi diri dalam sub proses Motivasi Diri di Fase Pemikiran Awal.

Setelah menyimak video tersebut, Ibu dan Bapak dapat menggunakan dokumen ini untuk:

- Mendapatkan pengetahuan lanjutan mengenai pengertian efikasi diri.
- Memahami faktor pembentuk efikasi diri.
- Mengetahui strategi meningkatkan efikasi diri pemelajar.

[Dokumen ini dapat di unduh di sini](#)

[Fase Pemikiran Awal](#)

Dokumen ini merupakan dokumen penyerta berisi lembar kerja yang dapat memandu Ibu dan Bapak melakukan refleksi dalam membangun siklus regulasi diri dalam keseharian sebagai pendidik. Dalam dokumen ini, kita akan lebih berfokus pada **Fase Pemikiran Awal** dalam siklus regulasi diri. Fase pemikiran awal merupakan proses regulasi diri sebelum melakukan kegiatan belajar.

[Lampiran Fase Pemikiran Awal dapat di unduh di sini](#)

Latihan Pemahaman

Fase pertama pada model siklus proses regulasi diri oleh Zimmerman adalah...

- A. Fase performa
- B. Fase pemikiran awa
- C. Fase refleksi diri
- D. Fase observasi diri

Jawab : B

CERITA REFLEKTIF

Kondisi seperti apa yang biasanya membuat Anda belajar lebih optimal?

Jawab : Kondisi belajar agar optimal biasanya tergantung pada karakter seseorang. Ada yang belajar lebih optimal saat kondisi sepi agar fokus, ada juga yang dapat dengan optimal dalam segala kondisi. Saya cenderung dapat menguasai segala kondisi, apalagi jika terdapat tujuan yang harus dicapai.

2. Mengetahui Regulasi Diri 2: Fase Aksi

Mengetahui Regulasi Diri 2: Fase Aksi

Klik video = <https://youtu.be/wDKVF6wCofY>

Strategi Menjaga Fokus dan Konsentrasi pada Tugas

Ibu dan Bapak Guru, dokumen ini merupakan pelengkap dari video "Mengetahui Regulasi Diri 2: Fase Aksi". Dokumen ini berisi materi tambahan untuk memperkaya pemahaman Ibu dan Bapak Guru akan isi video. Setelah menyimak video tersebut, Ibu dan Bapak dapat menggunakan dokumen ini untuk:

- Mendapatkan pengetahuan lanjutan mengenai fokus dan konsentrasi pada tugas.
- Mengukur fokus diri secara mandiri.

[Dokumen dapat di unduh di sini](#) /broken link ?/

(Klik 2 halaman)

Fase Aksi

Dokumen ini merupakan dokumen penyerta berisi lembar kerja yang dapat memandu Ibu dan Bapak melakukan refleksi dalam membangun siklus regulasi diri dalam keseharian sebagai pendidik. Dalam dokumen ini, kita akan lebih berfokus pada **Fase Aksi** dalam siklus regulasi diri. Fase aksi merupakan proses regulasi diri saat melakukan kegiatan belajar.

[Lampiran Fase Aksi dapat di unduh di sini](#)

Latihan Pemahaman

Proses regulasi diri saat kegiatan belajar berlangsung disebut...

- A. Fase Pemahaman Awal
- B. Fase Aksi
- C. Fase Observasi
- D. Fase Refleksi

Jawab : B

CERITA REFLEKTIF

Salah satu proses regulasi diri dalam fase aksi adalah pengendalian diri. Apa hal yang biasanya membuat Anda teralih dari tujuan/tugas?

Jawab : Berdasarkan pengalaman saya, tidak ada hal yang mengalihkan pengendalian diri dalam fase aksi.

3. Mengetahui Regulasi Diri 3: Fase Refleksi Diri

Mengetahui Regulasi Diri 3: Fase Refleksi Diri

Klik video = <https://youtu.be/SrGVCbAeYdk>

Fase Refleksi Diri

Dokumen ini merupakan dokumen penyerta berisi lembar kerja yang dapat memandu Ibu dan Bapak melakukan refleksi dalam membangun siklus regulasi diri dalam keseharian sebagai pendidik. Dalam dokumen ini, kita akan lebih berfokus pada **Fase Refleksi Diri** dalam siklus regulasi diri. Fase refleksi diri merupakan proses regulasi diri setelah melakukan kegiatan belajar.

[Lampiran Fase Refleksi Diri dapat di unduh di sini](#)

Latihan Pemahaman

Evaluasi diri dan atribusi kausal merupakan komponen dari sub proses...

- A. Reaksi Diri
- B. Penilaian Diri**
- C. Refleksi Diri
- D. Motivasi Diri

Jawab : B

CERITA REFLEKTIF

Apakah apresiasi yang biasa Anda berikan pada diri sendiri jika berhasil mencapai suatu tujuan?

Jawab : Cara mengapresiasi apabila tujuan telah tercapai adalah dengan tidak cepat merasa puas dengan apa yang didapatkan dan selalu meningkatkan kompetensi dan semangat terus berlatih/belajar.

4. Memahami Diri**Memahami Diri**

Klik video = <https://youtu.be/ynQxdLh2sGs>

Modul 2: Memahami Pemelajar Mandiri

Ibu dan Bapak Guru, dokumen ini merupakan rangkuman belajar modul 'Memahami Pemelajar Mandiri'. Dokumen ini tidak menggantikan video, tapi untuk membantu memperkuat pemahaman Ibu dan Bapak.

[Lampiran Memahami Pemelajar Mandiri dapat di unduh di sini](#)

Latihan Pemahaman

Mencatatkan proses yang sudah dijalani, akan membantu refleksi. Istilah lain untuk proses mencatat ini adalah...

- A. Observasi
- B. Refleksi
- C. Dokumentasi**
- D. Papan visi

Jawab : C

CERITA REFLEKTIF

Cobalah berpikir sejenak dan identifikasi hal berikut yang berkaitan dengan sosok Anda sebagai pemelajar. - kekuatan - area yang perlu dikembangkan

Jawab : Kekuatan saya adalah pantang menyerah. Area yang perlu dikembangkan adalah pemahaman dalam lingkup luas.

Post Test

Kerjakan post test

Evaluasi pemahaman modul

1. Proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, adalah pengertian dari...

- A. Proses belajar mandiri
- B. Proses evaluasi diri
- C. Proses regulasi diri**
- D. Proses refleksi diri

Jawab : C

2. Pandangan pribadi atas kemampuan diri dalam melakukan atau mencapai suatu hal, disebut....

- A. Kesombongan diri
- B. Efikasi diri**
- C. Visi pribadi
- D. Pengamatan diri

Jawab : B.

3. Mengapa seorang pemelajar mandiri didorong untuk mencoba cara lain dalam proses belajarnya?

- A. Agar dapat mengetahui berapa lama waktu yang di perlukan untuk mempelajari sebuah topik.
- B. Agar dapat menyesuaikan kecepatan belajar dibandingkan waktu yang tersedia.

- C. Agar dapat membandingkan strategi mana yang lebih efektif untuk belajar.
 D. Agar dapat mempertahankan fokus dan konsentrasi terhadap tujuan pembelajaran.
Jawab : C

4. Setelah melalui proses belajar mandiri, Bu Lia merasa dengan menonton video tentang suatu materi, ia lebih paham dibandingkan belajar hanya dengan membaca literatur. Hal yang dirasakan Bu Lia termasuk dalam sub proses....
 A. Atribusi Kasual
 B. Kepuasan Diri
 C. Reaksi Adaktif
 D. Reaksi Defensif
Jawab : C

Modul 3 Berpikir Reflektif/Refleksi Metakognisi (1 materi)
 Dikembangkan oleh Tanoto Foundation.

1. Berpikir Reflektif

Berefleksi

Klik video = <https://youtu.be/WoxzZoq8DM8>

Pentingnya Refleksi dalam Proses Belajar

Klik video = <https://youtu.be/SaJiMIDrUmU>

Modul 3: Berpikir Reflektif/Refleksi Metakognisi

Ibu dan Bapak Guru, dokumen ini merupakan rangkuman belajar modul 'Berpikir Reflektif/Refleksi Metakognisi'. Dokumen ini tidak menggantikan video, tapi untuk membantu memperkuat pemahaman Ibu dan Bapak.

[Dokumen ini dapat di unduh di sini](#)

Latihan Pemahaman

1. Refleksi cukup dilakukan saat sudah mendapatkan hasil.

- A. Benar
 B. Salah

Jawab : B

2. Berefleksi itu penting bagi pemelajar yang mandiri, karena...

- A. Mendorong kita memiliki pengetahuan yang komprehensif
 B. Mendorong kita memiliki motivasi yang tepat
 C. Mendorong kita memelihara kesempatan mencapai tujuan belajar
 D. Semua benar

Jawab : D

CERITA REFLEKTIF

Sebelumnya Anda sudah membuat tujuan belajar yang ingin Anda capai dari topik ini. Sekarang mari refleksikan, langkah apa yang sudah Anda lakukan untuk mencapai tujuan tersebut?

Jawab : Langkah yang sudah saya lakukan adalah memperbaiki pola pikir, mengembangkan kompetensi serta melakukan pengendalian diri.

Post Test

Kerjakan post test

Evaluasi pemahaman modul

1. Refleksi sebaiknya dilakukan di akhir pembelajaran atau saat sudah mendapatkan hasil asesmen akhir murid...

- A. Benar
 B. Salah

Jawab : B

2. Hal apa yang menjadi kekurangan saya?

Pertanyaan di atas merupakan contoh praktik metakognisi/refleksi dalam ...

A. Pengetahuan yang komprehensif

B. Motivasi Intrinsik

C. Disiplin diri

D. Semua benar

Jawab : A

3. Urutan yang benar dalam tahapan 3R adalah...

A. rehat-rencana-refleksi

B. rehat-refleksi-rencana

C. refleksi-rencana-rehat

D. rencana-refleksi-rehat

Jawab : B

Modul 4 [Praktik Refleksi](#) (2 materi)
Dikembangkan oleh Tanoto Foundation.

1. Memulai Refleksi

[Memulai Refleksi](#)

Klik video = <https://youtu.be/6j3J3Z4qdG0>

[Tips Refleksi](#)

Klik video = <https://youtu.be/XL-hBWpOIgk>

[Tips Refleksi](#)

Salah satu tips yang dapat membantu kegiatan refleksi kita menjadi kebiasaan yang menyenangkan untuk dilakukan ialah Tulislah atau Rekamlah catatan refleksi pada sebuah catatan atau jurnal khusus. Yakinkanlah Ibu dan Bapak, apa yang kita tulis dalam kegiatan refleksi akan menjadi catatan yang berguna untuk memperbaiki diri dan kualitas pembelajaran kita di kelas.

[Dokumen Tips Refleksi dapat di unduh di sini](#)

[Latihan Pemahaman](#)

1. Kapan proses refleksi dapat dilakukan?

A. Saat kita gagal mencapai suatu target

B. Saat kita ingin mengevaluasi suatu proses

C. Saat kita berhasil mencapai suatu target

D. Setiap saat

Jawab : D

2. Tips 6-lah agar membuat kegiatan refleksi yang menyenangkan adalah...

A. Berkomitmenlah-bercerminlah-tulislah-rekamlah-carilah teman-rayakanlah

B. Berkomitmenlah-berdialoglah-tulislah-rekamlah-carilah teman-rayakanlah

C. Berkomitmenlah-bercerminlah-tulislah-rekamlah-carilah teman-berdoalah

D. Berkomitmenlah-berdialoglah-perbaikilah-rekamlah-carilah teman-rayakanlah

Jawab : A

CERITA REFLEKTIF

Selama ini, apa yang biasanya menghambat Anda memulai refleksi? Lalu apa yang bisa Anda lakukan untuk melakukan refleksi dengan konsisten?

Jawab : Tidak ada hal yang menghambat dalam melakukan refleksi.

2. Model Refleksi

[Model Refleksi: Awal-Tengah-Akhir Pembelajaran](#)

Klik video = <https://youtu.be/P8QI8VrBa2E>

[Model Refleksi: Situasi-Makna-Aksi](#)

Klik video = <https://youtu.be/PO3VODGHlnU>

Lembar Kerja Model Refleksi

Ibu dan Bapak Guru, ada banyak ragam model yang bisa digunakan untuk melakukan refleksi. Semua model ini berperan sebagai pemandu agar proses refleksi bisa dilakukan secara optimal. Dokumen ini merupakan dokumen penyerta berisi lembar kerja yang dapat memandu Ibu dan Bapak melakukan refleksi dalam 2 ragam model.

Berikut lembar kerja model refleksi

[Dokumen Lembar Kerja Model Refleksi dapat di unduh di sini](#)

Modul 4 : Praktik Berefleksi

Ibu dan Bapak Guru, dokumen ini merupakan rangkuman belajar modul 'Praktik Refleksi'. Dokumen ini tidak menggantikan video, tapi untuk membantu memperkuat pemahaman Ibu dan Bapak. Jadi kami tetap merekomendasikan Ibu dan Bapak untuk menyimak video dan menggunakan dokumen ini.

[Modul Praktik Berefleksi dapat di unduh di sini](#)

Latihan Pemahaman

1. Tahap apa yang pertama kali dilakukan saat mempraktikkan model refleksi Awal-Tengah-Akhir Pembelajaran?

- A. Menjawab pertanyaan-pertanyaan sebelum dilakukan pembelajaran
- B. Menjawab pertanyaan-pertanyaan selama proses pembelajaran
- C. Menjawab pertanyaan-pertanyaan sesudah proses pembelajaran.
- D. Menjawab pertanyaan-pertanyaan sesudah membuat laporan.

Jawab : A

2. Tahap apa yang pertama kali dilakukan saat mempraktikkan model refleksi Situasi-Makna-Aksi?

- A. Menggambarkan situasi atau permasalahan yang terjadi
- B. Memaknai dan mengambil pelajaran dari suatu peristiwa
- C. Melibatkan lingkungan untuk menemukan solusi bersama
- D. Merancang langkah aksi untuk menyelesaikan masalah

Jawab : A

CERITA REFLEKTIF

Dari 2 model refleksi yang dipelajari, model mana yang Anda mau coba gunakan? Mengapa?

Jawab : Model yang akan saya coba adalah model refleksi Awal-Tengah-Akhir Pembelajaran, karena refleksi dilakukan selama proses pembelajaran.

Post Test

Kerjakan post test

Evaluasi pemahaman modul

1. Pak Amin Badru, seorang guru SMK, merasa kesulitan menghadapi sebuah kelas. Setiap Pak Amin masuk ke kelas, peserta didik mengobrol dengan riuh dan tidak ada yang memperhatikan pelajaran. Apa tindakan yang harus diambil Pak Amin untuk mengatasi kondisi tersebut?

- A. Melaporkan kondisi kelas pada kepala sekolah untuk segera menindak tegas peserta didik yang tidak menghormati guru
- B. Keluar dari kelas lalu meminta guru lain menggantikan tugas Pak Amin agar pembelajaran bisa kembali berlangsung
- C. Melakukan refleksi dengan memetakan situasi, mencari tahu apa yang perlu dilakukan, lalu melakukan aksi.
- D. Menghubungi orang tua lalu mendiskusikan permasalahan yang terjadi di kelas dan mencari solusi bersama-sama.

Jawab : C.

2. Berikut yang bukan manfaat melakukan refleksi di tengah pembelajaran adalah?

- A. Melihat repon peserta didik terhadap pelaksanaan kegiatan belajar yang sudah dipersiapkan guru.
- B. Memeriksa sejauh mana pemahaman peserta didik dalam proses pembelajaran
- C. Memeriksa finalisasi kesiapan perangkat pembelajaran
- D. Melakukan penyesuaian saat kegiatan pembelajaran masih berlangsung berdasarkan respon peserta didik

Jawab : C.

3. Perhatikan cerita di bawah ini!

Ibu Rita termasuk guru yang rajin membuat kegiatan refleksi diri dengan meminta umpan balik dari teman sejawatnya. Bahkan ia meminta temannya tersebut untuk melihat rekaman pembelajarannya. Dengan hal ini Bu Rita selalu merasa bahwa kegiatan refleksi itu menyenangkan karena ia dibantu oleh teman-temannya.

Dari ilustrasi cerita di atas, tips refleksi yang sudah dijalankan oleh Bu Rita adalah...

- A. Rayakanlah
- B. Carilah teman
- C. Rekamlah
- D. Bercerminlah

Jawab : B

2. Saat melakukan refleksi, sebaiknya kita berjarak dari keriuhan situasi, agar...

- A. tidak ketahuan orang lain
- B. bisa lebih tenang dan jujur saat berdialog dengan diri
- C. bisa berkonsentrasi
- D. prosesnya lebih lancar

Jawab : B.

Aksi Nyata = 4 pilihan Aksi Nyata

Untuk Topik: Refleksi Diri

1. Praktik Model Refleksi Situasi-Makna-Aksi
2. Praktik Model Refleksi Awal-Tengah-Akhir Pembelajaran
3. Melatih Regulasi Diri
4. Membuat Buku Harian Refleksi